

NAVEGANDO COM O MAPA DAS EMOÇÕES: UMA EXPERIÊNCIA NO ENSINO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA REDE PÚBLICA DE EDUCAÇÃO BÁSICA

Flávio Gabriel Alves do Amaral¹
Camila Barreto Silva²

RESUMO

A prevalência de demandas psicológicas e emocionais nas escolas tem despertado uma preocupação crescente refletida em recentes mudanças legislativas, como a Lei 13.935/19, que estabelece a formação de equipes multidisciplinares que incluem serviços de psicologia na rede pública de educação básica, objetivando aprimorar a qualidade dos processos de ensino-aprendizagem. Pensando nas necessidades dos discentes, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) já reconhece a importância das habilidades sociais e emocionais na educação, mas observa-se hoje uma lacuna significativa na implementação efetiva de programas escolares voltados para esse domínio. Este estudo apresenta uma experiência de ensino de habilidades socioemocionais conduzida junto a 60 alunos dos sextos anos de uma escola municipal em Fortaleza durante um estágio de Psicologia. A atividade, denominada "Mapa das Emoções", fundamenta-se nas teorias de Experiência da Aprendizagem Mediada de Reuven Feuerstein, na teoria de esquemas emocionais de Leahy e na concepção de Inteligência Emocional de Goleman. Seu propósito foi proporcionar um espaço para a identificação, expressão e validação das emoções, através da mediação do estagiário e professores, reconhecendo esses elementos como cruciais para fortalecer as habilidades socioemocionais. Os resultados qualitativos obtidos durante a socialização em contexto escolar e a análise subsequente dos mapas emocionais produzidos revelaram o interesse e a necessidade das crianças sobre o tema, assim como a percepção da escassez de espaços similares, tanto na escola quanto em casa. Esta intervenção enfatizou a relevância de integrar profissionais de Psicologia no ensino das emoções no contexto escolar não apenas para promover o bem-estar emocional dos alunos, mas também para fortalecer suas habilidades socioemocionais. Recomenda-se a continuidade e aprimoramento de projetos de educação emocional, incluindo estudos sobre sua implementação, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento integral das crianças e para a promoção de uma convivência escolar mais saudável e inclusiva.

Palavras-chave: Educação emocional; Habilidades socioemocionais; Ensino Fundamental; Mapa das emoções; Desenvolvimento infantil.

¹ Graduado em Psicologia da Universidade Federal do Ceará - UFC, flavioamaral.psi@gmail.com;

² Pós-Doutora em Educação pela Universidade Federal do Ceará - UFC, camila.barreto@educacao.fortaleza.ce.gov.br;

INTRODUÇÃO

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) estimam que um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos sofre de algum tipo de condição de saúde mental, enfrentando, assim, maiores dificuldades escolares, risco de comportamentos prejudiciais e desafios de inclusão justamente em uma fase crucial para o desenvolvimento social e emocional. A escola, por sua vez, se posiciona como um espaço propício para atuar na prevenção e na promoção do bem-estar psicológico, desempenhando um papel central na proteção dos adolescentes diante de adversidades e no apoio ao aprendizado socioemocional.

Esse cenário de crescente complexidade tem levado a novas abordagens e à implementação de políticas públicas, como a Lei 13.935/19, que estabelece a formação de equipes multidisciplinares com a inclusão de profissionais de psicologia para apoiar o processo de ensino-aprendizagem na educação básica. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) também reconhece a relevância dessas habilidades, destacando a importância de integrá-las ao currículo escolar; entretanto, persiste uma lacuna significativa na aplicação prática de programas voltados a essas competências emocionais nas escolas.

Neste contexto, a oficina “Mapa das Emoções” foi elaborada como uma intervenção psicoeducativa para estimular a regulação emocional e a inteligência emocional dos estudantes. Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral descrever a experiência dessa intervenção de ensino de habilidades socioemocionais, analisando os resultados alcançados e as percepções dos alunos em relação à importância da empatia e do desenvolvimento socioemocional no contexto escolar.

Para embasar a intervenção, utilizamos os modelos de esquemas emocionais que caracterizam a formação de crenças e “filosofias” emocionais individuais, as quais podem ser mal-adaptativas conforme a relação entre essas crenças e as emoções (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Destacam-se os processos de identificação, validação e aceitação emocional que, contrastante aos comportamentos emocionais mal-adaptativos, ajudam na regulação emocional, permitindo respostas emocionais mais adaptadas e saudáveis (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). De maneira complementar, o conceito de Inteligência Emocional de Goleman (1996) reforça a importância de habilidades que ajudam na gestão eficaz das próprias emoções, na compreensão das motivações alheias e na melhoria das relações interpessoais.

Essa atividade foi idealizada tendo em vista que, apesar de haver o reconhecimento da importância das habilidades socioemocionais na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), há uma lacuna significativa na implementação de programas eficazes nas escolas. Este relato de experiência visa preencher parte dessa lacuna, oferecendo insights valiosos sobre a prática e os resultados de uma intervenção específica, além de ressaltar a necessidade de continuidade e aprimoramento de projetos similares.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste relato de experiência seguiu o modelo de Mussi, Flores e Almeida (2021), buscando garantir rigor metodológico e clareza na disseminação dos resultados. A atividade, intitulada “Mapa das Emoções”, foi idealizada pelo estagiário de Psicologia Escolar e Educacional e contou com a colaboração da professora de Atendimento Educacional Especializado (AEE) e da Orientadora Educacional de uma escola pública de Fortaleza. Esta foi realizada em horário cedido pela professora de Português, que acompanhou as turmas de sexto ano no desenvolvimento da intervenção.

O “Mapa das Emoções” teve início com uma sessão psicoeducativa que introduziu o conceito de emoções básicas e secundárias. As emoções básicas, como alegria, medo e raiva, foram apresentadas como respostas espontâneas e universais, enquanto as emoções complexas, como saudade e decepção, foram descritas como combinações de emoções básicas influenciadas por fatores sociais e culturais (Miguel, 2015). Esse embasamento visou preparar os estudantes para entenderem a diversidade emocional e perceberem suas emoções de forma mais consciente e contextualizada.

Na etapa seguinte, os estudantes receberam materiais de desenho e foram convidados a criar representações visuais ou escritas de suas emoções em uma folha em branco, exercitando a autoexpressão de maneira livre. Posteriormente, cada aluno recebeu uma página do sumário do livro *Emocionário* (Pereira; Valcárcel, 2018), que exibe uma série de emoções com representações artísticas e conexões para servirem de vocabulário, mas que tiveram suas interpretações e conexões desconsideradas a fim de incentivar os alunos a formarem suas próprias.

Os estudantes foram então guiados a estabelecer conexões subjetivas, no formato de linhas, entre as representações que criaram, construindo um “mapa emocional” individual que refletisse suas próprias percepções e vivências emocionais. Nessa etapa,

os facilitadores ofereceram mediação psicoeducativa, promovendo a identificação, validação e aceitação das emoções dos alunos, um exercício fundamental para o desenvolvimento da regulação emocional.

Por fim, houve uma socialização dos materiais, onde os alunos apresentaram suas representações e compararam-nas com as dos colegas, reconhecendo semelhanças e diferenças na expressão emocional. Esse processo não só incentivou o desenvolvimento da empatia, mas também reforçou a alteridade ao valorizar a subjetividade de cada um, ajudando os estudantes a compreender que as emoções variam de pessoa para pessoa. A coleta de dados se deu por meio de observação participante e análise qualitativa dos mapas emocionais, capturando as percepções dos alunos e o impacto da atividade em seu entendimento emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da observação participante foi possível notar um elevado nível de interesse e engajamento dos alunos na atividade “Mapa das emoções”. O uso de elementos artísticos, o teor de autoexpressão e a quebra com o conteúdo comum de sala de aula foram os principais motivos notados desse engajamento.

O próprio tema das emoções pareceu instigar os estudantes também. A maioria dos jovens utilizou emojis para a representação das emoções, uma parcela menor, mas considerável, utilizou desenhos representando personagens ou situações e uma pequena parcela utilizou palavras e frases representando pensamentos ou situações ligadas às emoções.

No entanto, boa parte dos jovens não terminou, não seguiu todas as instruções da atividade ou indicou alta dificuldade para fazer as representações. Ao serem confrontados com a atividade livre eles demonstraram dificuldades em tomada de decisões e na autoexpressão.

Durante a socialização alguns estudantes mostraram liderança e conforto em compartilhar suas expressões emocionais, indicando que a atividade os ajudou a compreender a perspectiva única que cada um tem sobre as emoções. Ao mesmo tempo, alguns estudantes se mostraram relutantes em aderir a tarefa, demonstrando um processo de esquiva experiencial do contato com as emoções, que, segundo Leahy, Tirsch e Napolitano (2014) dificulta os processos de regulação emocional, o que compõe diversos quadros de transtornos psicológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção "Mapa das Emoções" destacou a relevância da educação emocional no contexto escolar, evidenciando que iniciativas voltadas para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais são essenciais para o bem-estar emocional dos alunos. A atividade não apenas permitiu que as crianças explorassem suas emoções de maneira segura e construtiva, mas também ressaltou a importância da presença de profissionais de psicologia na educação básica.

A continuidade e o aprimoramento de projetos de educação emocional são recomendados, com a realização de estudos adicionais sobre a implementação dessas práticas nas escolas. Esse tipo de intervenção pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento integral das crianças, promovendo uma convivência escolar mais saudável e inclusiva.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

LEAHY, R., TIRCH, D. & NAPOLITANO, L. **Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental.** Porto Alegre: Artmed, 2013.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, v. 20, n. 1, p. 153–162, jan. 2015.

OMS, Organização Mundial de Saúde. Mental health of adolescents. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>. Acesso em: 28 ago. 2024.

PEREIRA, C. N., VALCÁRCEL. R. R. **Emocionário: Diga o que você sente.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2018.